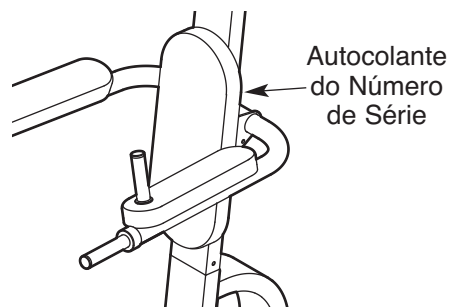
MANUAL DO UTILIZADOR

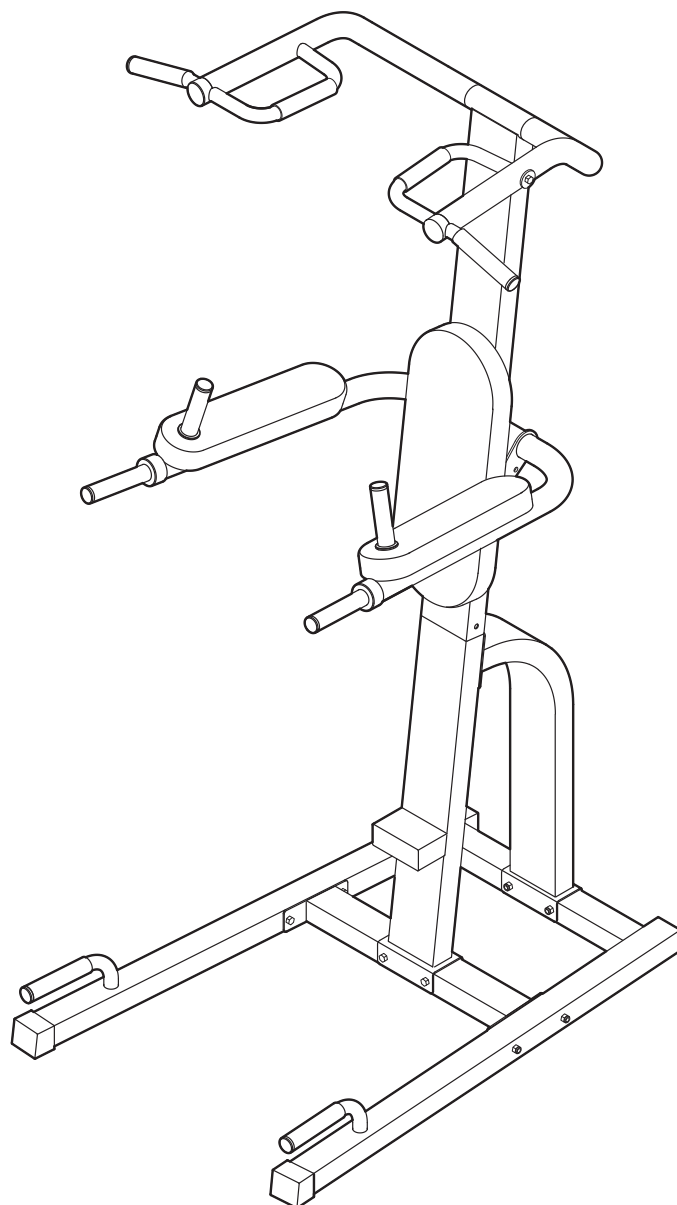
Modelo nº WEEVBE1495.1
Nº de Série ___________________

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

WEIDER é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia todas as instruções e precauções importantes deste manual e todos os avisos no aparelho de exercícios antes de o usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

1. **Leia todas as instruções deste manual e todos os avisos no aparelho de exercícios antes de o utilizar. Use o aparelho de exercícios somente conforme descrito neste manual.**

2. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho de exercícios sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.**

3. **O aparelho de exercícios destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não o utilize num ambiente comercial, de aluguer ou institucional.**

4. **Mantenha o aparelho de exercícios no interior, afastado de humidades e poeiras. Coloque-o numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou alcatifa. Certifique-se de que existe espaço livre suficiente à volta do aparelho de exercícios para o montar, desmontar e utilizar.**

5. **Mantenha sempre as crianças com menos de 12 anos e os animais de estimação afastados do aparelho de exercícios.**

6. **Certifique-se de que todas as peças estão adequadamente apertadas de cada vez que o aparelho de exercícios for utilizado. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

7. **Use sempre sapatos de desporto para protecção dos pés ao fazer exercício.**

8. **O aparelho de exercícios foi concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 136 kg.**

9. **O aparelho de exercícios não foi concebido para ser utilizado com pesos. Não utilize pesos nem outras formas de resistência com o aparelho de exercícios.**

10. **Se sentir dores ou tonturas em qualquer altura durante o exercício, pare imediatamente e comece o relaxamento.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o versátil aparelho de exercícios WEIDER® PRO PT 800. O aparelho de exercícios foi concebido para o ajudar a desenvolver os principais grupos musculares da parte superior do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o aparelho de exercícios ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o aparelho de exercícios. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

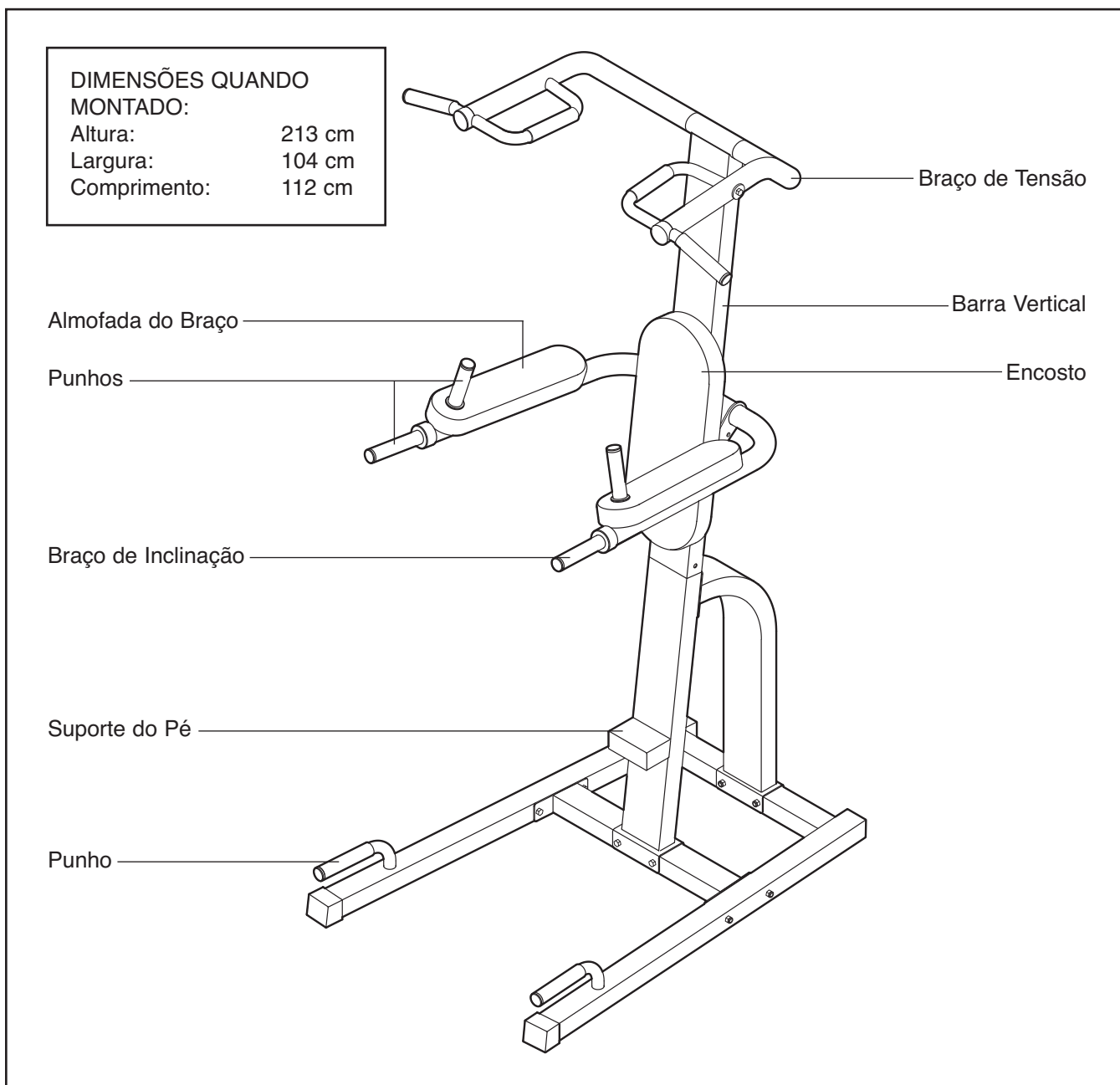
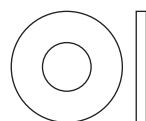
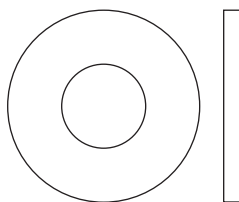
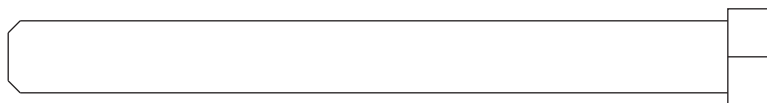
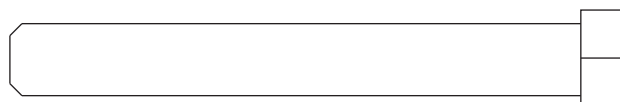



TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

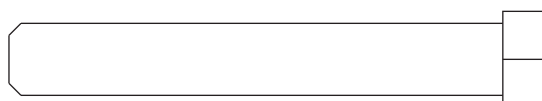
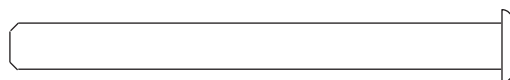
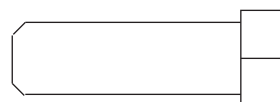
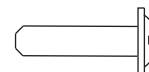
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. **Nota: Algumas peças pequenas foram previamente montadas. Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada.**

Pino M10 x 215mm (22)

Pino M10 x 95mm (27)

Anilha M6 (15)

Pino M10 x 90mm (19)

Anilha M10 (30)

Parafuso M10 x 75mm (36)

Parafuso M10 x 70mm (31)

Porca M10 (25)

Parafuso M10 x 65mm (29)

Parafuso M6 x 65mm (21)

Parafuso M10 x 30mm (20)

Parafuso Auto-roscante M4 x 16mm (24)

MONTAGEM

Para facilitar a montagem, leia atentamente as seguintes informações e instruções:

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao seu peso e dimensões, o aparelho de exercícios deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que há espaço suficiente para circular à volta do aparelho de exercícios enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para facilitar a identificação das peças pequenas, use o TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS da página 5.
- Para a montagem podem ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

  duas chaves inglesas ajustáveis

  um maço de borracha

  uma chave de fendas

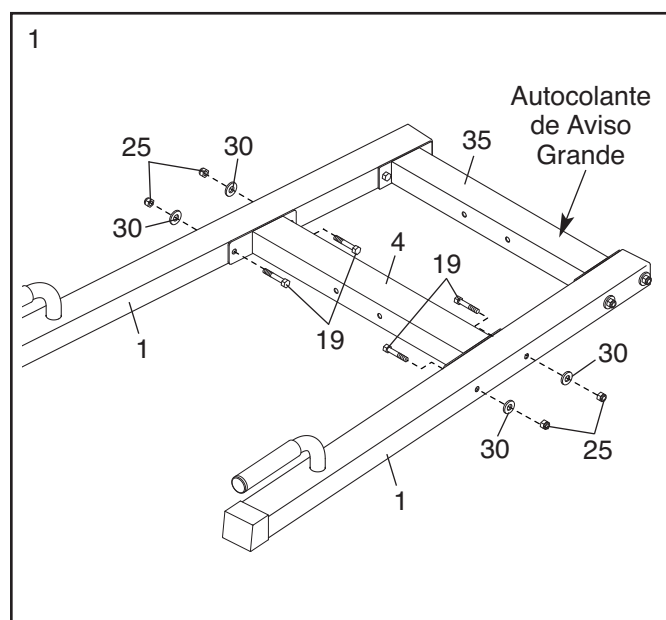
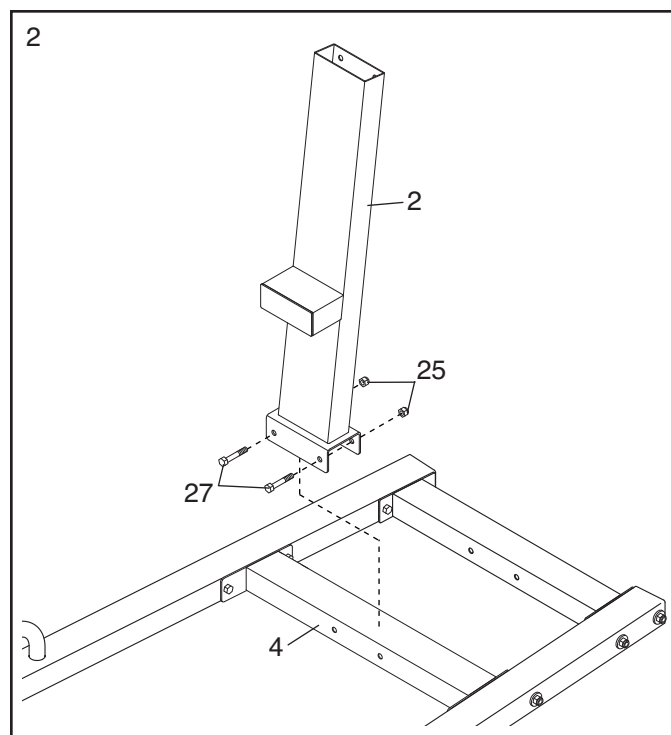
  uma chave Phillips

  A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

1. **Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que compreende as informações da caixa acima.**

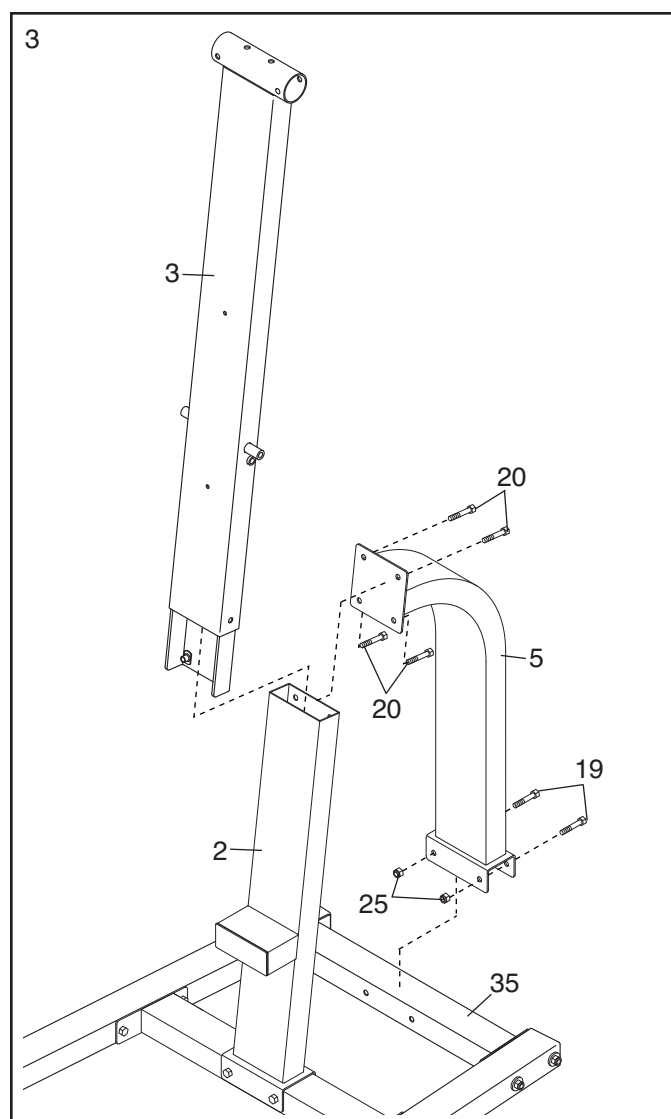
   Oriente as duas Estruturas da Base (1), a Base Central (4) e a Base Traseira (35) conforme indicado. **Certifique-se de que o autocolante de aviso grande da Base Traseira se encontra na posição indicada.**

   Fixe a Base Central (4) às duas Estruturas da Base (1) com quatro Pinos M10 x 90mm (19), quatro Anilhas M10 (30) e quatro Porcas M10 (25). **Não aperte já as Porcas.**

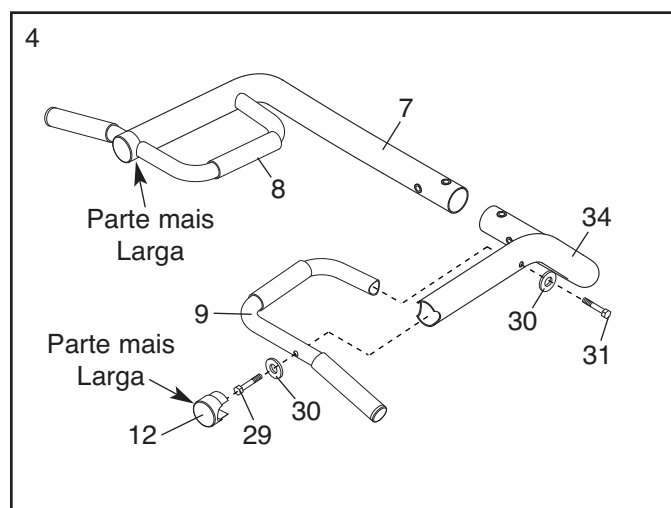
   Fixe a Base Traseira (35) às duas Estruturas da Base (1) da mesma forma.

2. Fixe a Base da Barra Vertical (2) à Base Central (4) com dois Pinos M10 x 95mm (27) e duas Porcas M10 (25). **Não aperte já as Porcas.**

3. Fixe o Suporte (5) à Base Traseira (35) com dois Pinos M10 x 90mm (19) e duas Porcas M10 (25). **Não aperte já as Porcas.**

   Insira a Barra Vertical (3) na Base da Barra Vertical (2).

   Fixe a Barra Vertical (3) e o Suporte (5) à Base da Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M10 x 30mm (20).

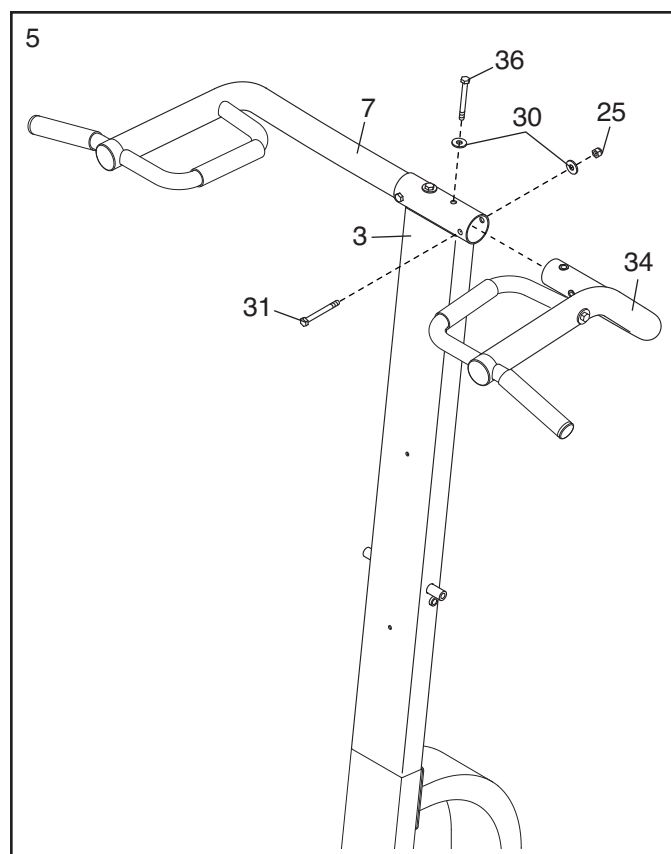
   Consulte os passos 1 a 3. Aperte as Porcas M10 (25).

4. Fixe o Punho Esquerdo (9) ao Braço de Tensão Esquerdo (34) com um Parafuso M10 x 65mm (29), um Parafuso M10 x 70mm (31), e duas Anilhas M10 (30).

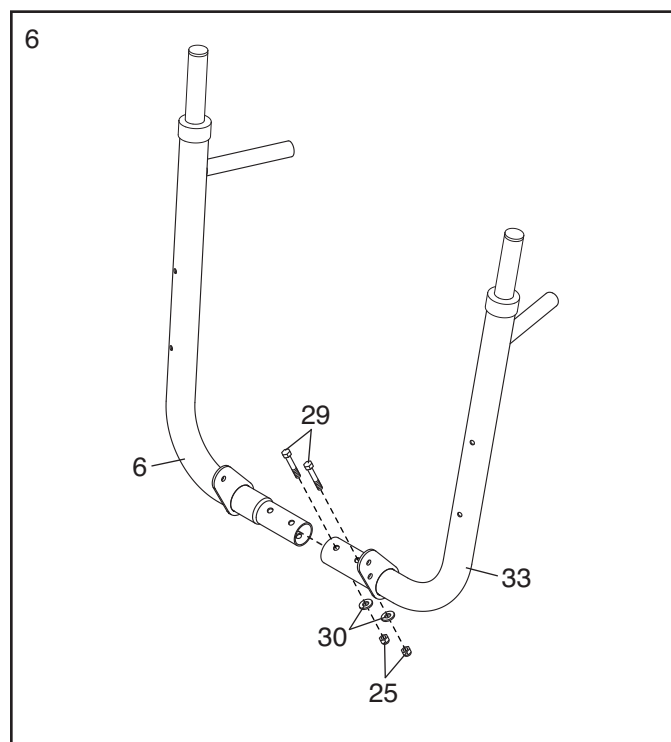
   Prima uma Tampas Interiores Redondas de 50mm (12) contra o Braço de Tensão Esquerdo (34). **Certifique-se de que a parte mais larga da Tampa está no lado indicado.**

   Fixe o Punho Direito (8) ao Braço de Tensão Direito (7) da mesma forma.

5. Insira o Braço de Tensão Esquerdo (34) na Barra Vertical (3).

   Fixe o Braço de Tensão Esquerdo (34) à Barra Vertical (3) com um Parafuso M10 x 75mm (36) e uma Anilha M10 (30). **Não aperte já o Parafuso.**

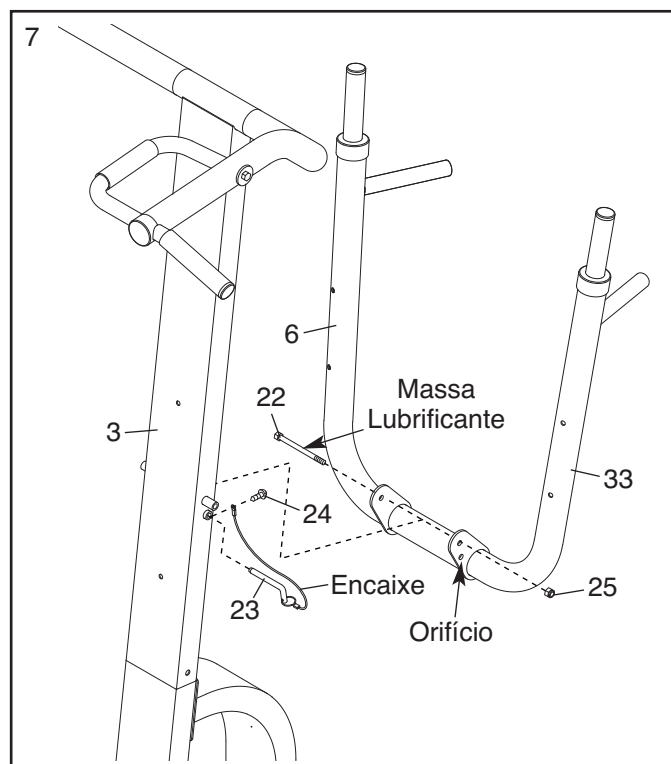
   Fixe o Braço de Tensão Esquerdo (34) com um Parafuso M10 x 70mm (31), uma Anilha M10 (30) e uma Porca M10 (25). **Em seguida, aperte o Parafuso M10 x 75mm (36).**

   Fixe o Braço de Tensão Direito (7) à Barra Vertical (3) da mesma forma.

6. Oriente os Braços de Inclinação Direito e Esquerdo (6, 33) conforme indicado. Faça deslizar o Braço de Inclinação Esquerdo para o Braço de Inclinação Direito.

   Fixe os Braços de Inclinação Direito e Esquerdo (6, 33) com dois Parafusos M10 x 65mm (29), duas Anilhas M10 (30) e duas Porcas M10 (25).

7. Aplique alguma da massa lubrificante incluída ao Pino M10 x 215mm (22).

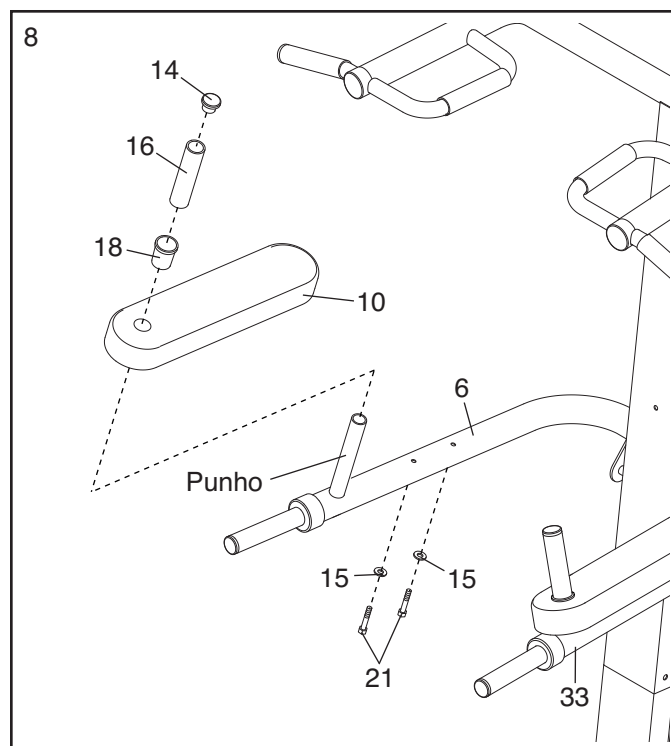
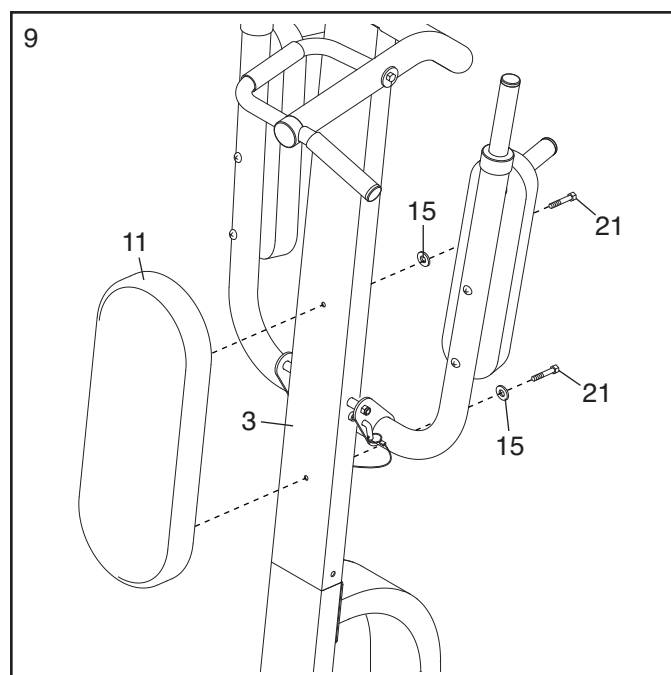
   Fixe os Braços de Inclinação Direito e Esquerdo (6, 33) à Barra Vertical (3) com o Parafuso M10 x 215mm (22) e uma Porca M10 (25). **Não aperte excessivamente a Porca; os Braços de Inclinação devem rodar com facilidade.**

   Fixe o encaixe no Pino (23) à Barra Vertical (3) com um Parafuso Auto-roscante M4 x 16mm (24).

   Insira o Pino (23) no orifício do Braço de Inclinação Esquerdo (33) e na Barra Vertical (3).

8. Fixe uma Almofada do Braço (10) ao Braço de Inclinação Direito (6) com dois Parafusos M6 x 65mm (21) e duas Anilhas M6 (15).

   Humedeça uma Pega de Acolchoamento Curta (16) e o punho indicado no Braço de Inclinação Direito (6) com água com sabão.

   Prima uma Bucha (18), a Pega de Acolchoamento Curta (16) e uma Tampa Interior Redonda de 28mm (14) no punho do Braço de Inclinação Direito (6).

   Repita este passo para o Braço de Inclinação Esquerdo (33).

9. Fixe o Encosto (11) à Barra Vertical (3) com dois Parafusos M6 x 65mm (21) e duas Anilhas M6 (15).

10. **Certifique-se de que todas as peças foram devidamente apertadas antes de usar o aparelho de exercícios.**

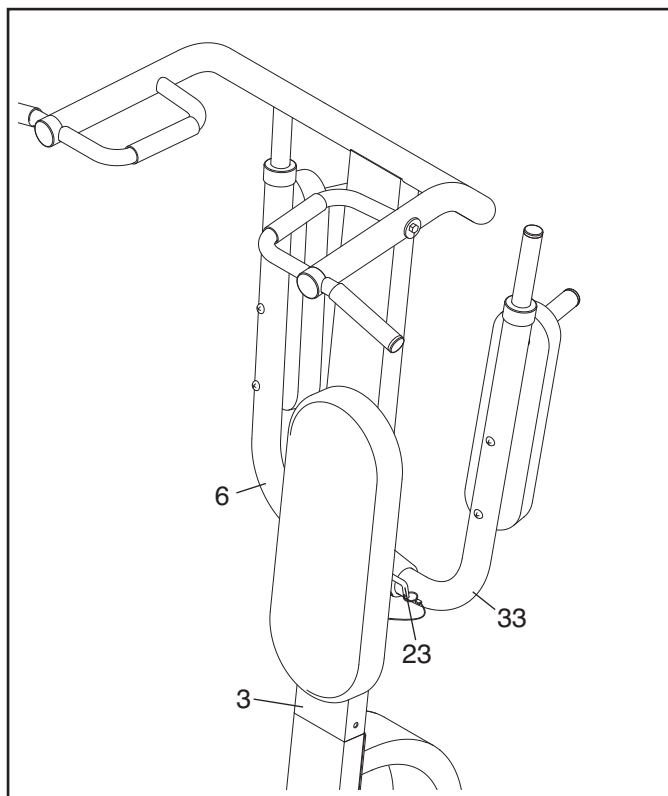
AJUSTES

Esta secção explica como ajustar o aparelho de exercícios. Consulte as DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO na página 12 para obter informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercício anexo para ver a forma correcta de executar cada exercício.

Sempre que usar o aparelho de exercícios, comece por se certificar de que todas as peças estão devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. O aparelho de exercícios pode ser limpo com um pano humedecido e um detergente suave e não-abrasivo. Não utilize solventes.

AJUSTAMENTO DOS BRAÇOS DE INCLINAÇÃO

Para ajustar os Braços de Inclinação Esquerdo e Direito (6, 33) para a posição superior ou inferior, retire o Pino (23). Mova os Braços de Inclinação Direito e Esquerdo para a nova posição e insira novamente o Pino no Braço de Inclinação Esquerdo.

Nota: O Pino (23) deve ser inserido no Braço de Inclinação Esquerdo (33) e na Barra Vertical (3) quando o Braço de Inclinação Esquerdo estiver na posição superior, conforme a ilustração. O Pino estará por trás da Barra Vertical quando o Braço de Inclinação Esquerdo estiver na posição inferior.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:
- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:
- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:
- Desenvolvimento de Músculos–Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação–Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso–Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

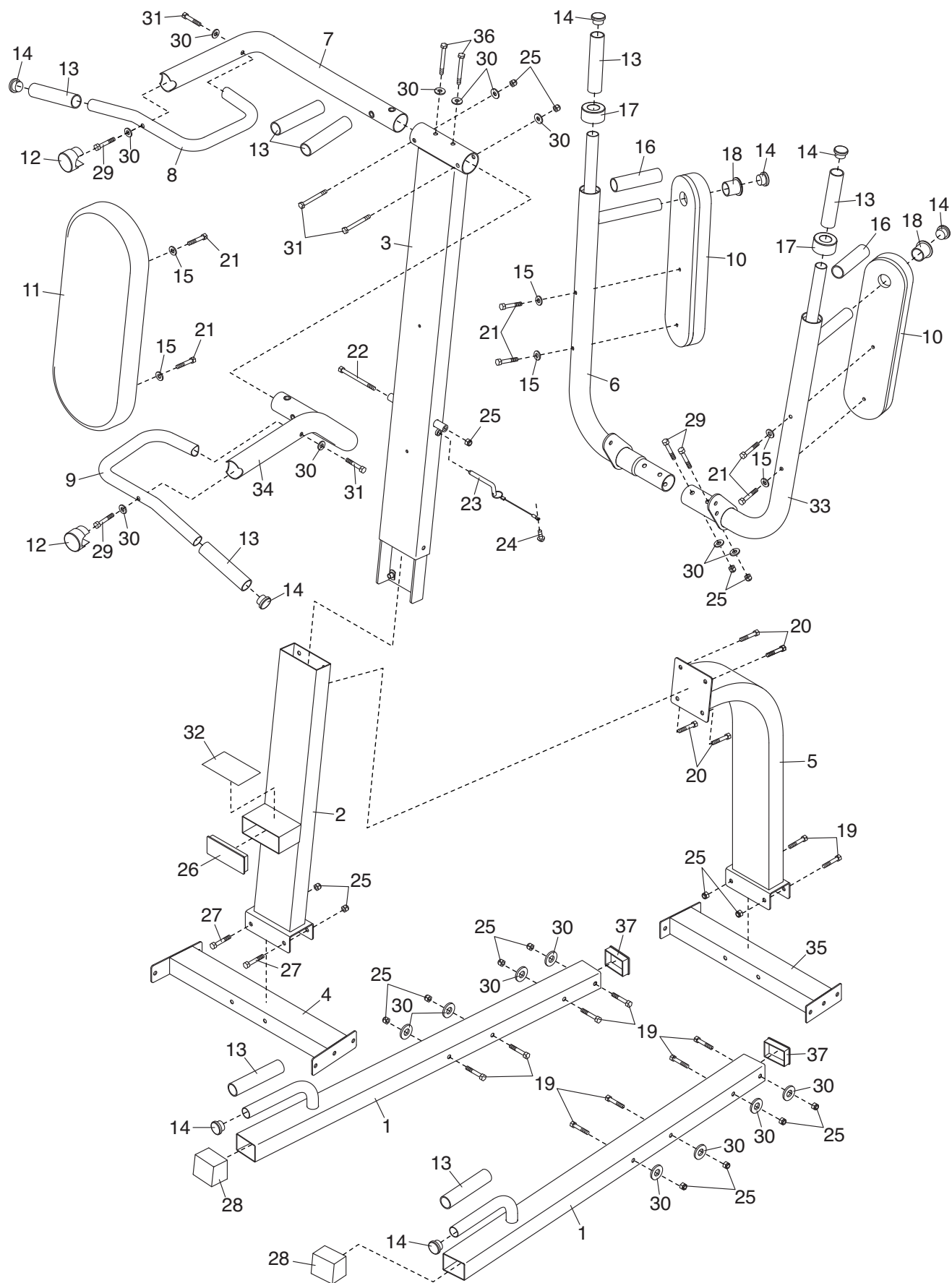
LISTA DE PEÇAS—Modelo nº WEEVBE1495.1

R0709A

Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Estrutura da Base
2	1	Base da Barra Vertical
3	1	Barra Vertical
4	1	Base Central
5	1	Suporte
6	1	Braço de Inclinação Direito
7	1	Braço de Tensão Direito
8	1	Punho Direito
9	1	Punho Esquerdo
10	2	Almofada do Braço
11	1	Encosto
12	2	Tampa Interior Redonda de 50mm
13	8	Pega de Acolchoamento Comprida
14	8	Tampa Interior Redonda de 28mm
15	6	Anilha M6
16	2	Pega de Acolchoamento Curta
17	2	Tampa do Braço Redonda 50mm
18	2	Bucha
19	10	Pino M10 x 90mm
20	4	Parafuso M10 x 30mm
21	6	Parafuso M6 x 65mm
22	1	Pino M10 x 215mm
23	1	Pino
24	1	Parafuso Auto-roscante M4 x 16mm
25	17	Porca M10
26	1	Tampa Interior 50mm x 127mm
27	2	Pino M10 x 95mm
28	2	Tampa Exterior de 70mm x 50mm
29	4	Parafuso M10 x 65mm
30	18	Anilha M10
31	4	Parafuso M10 x 70mm
32	1	Fita da Pega
33	1	Braço de Inclinação Esquerdo
34	1	Braço de Tensão Esquerdo
35	1	Base Traseira
36	2	Parafuso M10 x 75mm
37	2	Tampa Interior 50mm x 70mm
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Guia de Exercício
*	–	Pacote de Massa Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição, consulte a contracapa deste manual. *Estas peças não estão ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO—Modelo nº WEEVBE1495.1

R0709A

ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número do modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

Nº de peça 282768 R0709A